



Akut omhändertagande av idrottsskada

Kursen ger dig kunskap om akuta idrottsskador och grunderna i rehabilitering. Du lär dig hur du ska agera om skadan är framme för att förkorta rehabiliteringstiden.

Innehåll

- Akuta skador inom idrott
- Överbelastningsskador inom idrott
- Hur agerar man vid en skadesituation och vad behöver man?
- Bandageringstekniker vid akuta skador
- Rehabiliteringens grunder och tillvägagång efter en skada
- Innehåll i en idrottsskadeväska
- Förebygga skador

Målgrupp

Ledare, aktiva och föräldrar.

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs.

Onsdag 21 maj

kl 17:30 – 20:30

Plats: Lysekils AIK klubbhus

Briggvägen 5

Anmälan senast fredag 16 maj

[Anmälan er HÄR](#)

Ev. frågor ta gärna kontakt med oss

Thomas.franzen@rfsisu.se

0709- 26 59 11

Vi bjuder på fika

Välkomna!



Västra Götaland